



**БЕЛГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ**

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**

Областное государственное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва № 4 Белгородской области»  
ОГАУ ДО «СШОР № 4 Белгородской области»



**Дополнительная образовательная рабочая программа  
спортивной подготовки  
по виду спорта «Спортивная акробатика»**

Старшего тренера Стольниковой С.А.

Этап подготовки: Высшего спортивного мастерства

Группа ВСМ

Количество человек -4

2023

## II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная рабочая программа спортивной подготовки для группы высшего спортивного мастерства составлена на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ОГАУ ДО «СШОР № 4 Белгородской области», в соответствии с Федеральным стандартом по виду спорта «спортивная акробатика» от 02 ноября 2022 г. № 910.

Состоит из программного материала для учебно-тренировочных занятий по этапу высшего спортивного мастерства, индивидуального плана подготовки спортсмена, учебно-тематического плана, годового учебно-тренировочного плана, плана мероприятий по антидопингу, плана воспитательной работы, плана инструкторской и судейской практики и прогнозируемого результата.

Цель: Создать надежную базу двигательных умений и навыков, совершенствоваться в избранном виде спорта.

На этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) зачисляются перспективные спортсмены, вошедшие в основной или резервный состав региональной сборной команды или сборной команды Российской Федерации и показывающие стабильные высокие результаты (на уровне норматива мастера спорта России). Спортсмены допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

Возраст на этапе высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спортивная акробатика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная акробатика» не ниже всероссийского уровня.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства устанавливается в часах и не должна превышать 4 - х часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 - часов.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

### Основные задачи этапа ВСМ

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях; соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

**III. НОРМАТИВНО - МЕТОДИЧЕСКИЕ ИНСТРУМЕНТАРИИ  
ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА  
3.1 ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ (ВСМ)**

<b>Разделы программы Содержание учебного материала</b>
<b>Теоретические занятия</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта</li><li>➤ Лекции, беседы и теоретические занятия по антидопингу</li></ul>
<b>СФП</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Совершенствование различных подготовительных упражнений, способствующих быстрому освоению новых элементов в каждом виде акробатики.</li><li>➤ Выполнение акробатических элементов на батуте, в поролоновую яму, на сильно амортизирующих дорожках и пр.</li><li>➤ Упражнения на гибкость («мексиканка», «краб», «ивушка»), варианты переворотов (вперед, назад, в шпагат, через одну руку), шпагаты, равновесия).</li><li>➤ темповые броски партнера, находящегося в положении лежа в руках, в стойке на ногах,</li><li>➤ упражнения с отягощением (гриф от штанги, «блины», гантели).</li></ul>
<b>Хореография</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Совершенствование экзерсиса на полупальцах у опоры и на середине.</li><li>➤ Совершенствование техники выполнения хореографических прыжков; составление прыжковых связок с элементами ИВС.</li><li>➤ Совершенствование хореографической подготовки, координации, пластики, выразительности и эмоциональности выполнения движений.</li><li>➤ Составление этюдов.</li><li>➤ Составление и совершенствование произвольных композиций.</li></ul>
<b>Акробатические упражнения</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ кувырок назад согнувшись через стойку на руках;</li><li>➤ из стойки на руках кувырок вперед согнувшись;</li><li>➤ переворот в сторону с поворотом в шпагат;</li><li>➤ равновесие («ласточка») с высоко поднятой (до шпагата) ногой;</li><li>➤ равновесие с опорой корпуса на локтях ноги врозь («крокодил»);;</li><li>➤ из стойки на руках опускание в равновесие на локтях (для юношей);</li><li>➤ стойка силой согнувшись;</li><li>➤ «спичаги»;</li><li>➤ стойка на широко расставленных руках;</li><li>➤ переворот вперед, сальто вперед;</li><li>➤ сальто прогнувшись (маховое), сальто боком с двух-трех шагов;</li><li>➤ рондат, переворот назад, темповое сальто, переворот назад, сальто назад в группировке;</li><li>➤ сальто прогнувшись с поворотом на 180, 360.</li></ul>
<b>Парные и групповые упражнения</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Совершенствование техники выполнения элементов и упражнений КМС и МС действующей классификационной программы парно-групповой акробатики (см. правила спортивной акробатики 2022-2024 г.г.).</li><li>➤ Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с произвольными композициями под музыкальное сопровождение (правила спортивной акробатики) с набором парно-групповой, индивидуальной работы.</li></ul>
<b>Участие в соревнованиях</b>
(В соответствии с календарным планом межрегиональных и всероссийских соревнований по спортивной акробатике на 2023 год)

### Восстановительные мероприятия

- Общий режим занятий
- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе
  - Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха
  - Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий
  - Соблюдение режима дня и питания
  - Медико-биологические средства восстановления (поливитаминные комплексы, различные виды массажа, контрастные ванны и души и т.п.)
- Психологические методы восстановления (аутогенная тренировка, психпрофилактика, мышечная релаксация, сон, отдых)

### 3.2. НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			15	
2.2.	Стойка на руках на гимнастическом ковре. Фиксация положения	с	не менее	
			8	
2.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее	
			15	
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не менее	
			15	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание «Мастер спорта России»			

### 3.3.ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН (ВСМ-24 час.)

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	
1.	Теоретическая подготовка Антидопинговые мероприятия	2	2	3	3	3		3	4	3	3	4	4	34
2.	Общая физическая подготовка	15	15	15	15	15	6	15	15	15	15	15	15	171
3.	Специальная физическая подготовка	15	27	29	29	29	6	45	38	31	27	30	35	341
4.	Техническая подготовка	13	13	14	13	13		14	14	14	14	14	14	150
5.	Психологическая подготовка	6	6	7	6	6			6	6	6	6	6	61
6.	Тактическая подготовка	7	7	8	7	7		7	7	7	7	7	7	78
7.	Участие в соревнованиях Приемные и переводные нормативы	16	12	14	16	12			16	16	16	16	16	150
8.	Инструкторская и судейская практика	6	6	7	6	6			4	8	8	8	3	62
9.	Восстановительные мероприятия, медобследование, тестирование и контроль	20	4	11	9	13				4	8	4	4	77
10.	Самоподготовка, работа по индивидуальным планам		4						4			4		12
<b>Всего часов на 46 недель тренировочных занятий</b>							12	84						
<b>Всего часов на 6 недель самостоятельной подготовки (144 часа)</b>							92	20						112
<b>Общее количество часов</b>		100	96	108	104	104	104	104	108	104	104	104	108	1248

### 3.4. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	2400		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	408	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	408	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	408	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	408	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной

				тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	408	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

### 3.5. ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Этапы и годы спортивной подготовки	Виды спортивных соревнований		
	Контрольные	Отборочные	Основные
Высшего спортивного мастерства	2	5	3

### 3.6. ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этапы высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год

### 3.7. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика для групп тренировочного этапа и выше	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;	В течение года



		наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;	
1.3.	Работа с родителями	-консультации и просветительская работа с родителями -проведение родительских собраний -привлечение родителей к проведению соревнований и мероприятий	...
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.3	Проведение инструктажа по правилам техники безопасности	- месячник по предупреждению дорожно-транспортного травматизма -проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни - проведение бесед на тему безопасного поведения в зимне-осенний период, летнее время.	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и	В течение года

	(герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	иные мероприятия	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
3.3.	Подготовка к сдаче норм ГТО	- участие в сдаче нормативов ГТО - проведении тренировок с целью подготовки к сдаче нормативов ГТО - проведение лекций и знакомство с процессом закаливания организма	По графику
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
4.2.	Игровое моделирование в тренировочном процессе	- проведение тренировочного процесса - формирование мотивации у спортсмена - укрепление уверенности в себе	В течение года
5.	<b>Работа с родителями</b>		
	Установить партнерские отношения с родителями ради успешности конкретного ребенка, а следовательно, как залог успешности спортивной школы	- родительские собрания в группе - педагогическое просвещение родителей по вопросам обучения и воспитания детей - информационное оповещение родителей через школьный сайт,	В течение года

		<p>страницы социальной сети ВК</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- индивидуальные консультации</li> <li>- участие родителей в групповых и общешкольных мероприятиях, спортивно-массовых мероприятиях</li> <li>- участие в конфликтной комиссии по урегулированию споров между участниками образовательных отношений</li> </ul>	
--	--	---	--

### 3.8. ПЛАН ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ

Умения и навыки	ВСМ
Работа с документацией	Составление рабочих планов по микроциклам
Работа с группой	Проведение тренировочных занятий, установки на игру, разбор игры.
Судейство	Организация и проведение соревнований муниципального, краевого уровня.

### IV. ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствование уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- достижение высоких спортивных результатов в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- достижение результатов, соответствующих присвоению спортивного звания «Мастер спорта России» или выполнение норм и требований, необходимых для присвоения спортивного звания «Мастер спорта России международного класса»;
- достижение результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- сохранение здоровья.

Старший тренер



Стольникова С.А.